



1人分当たり【エネルギー 426kcal】
たんぱく質 14.4g 脂質 14.2g カルシウム 59mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 1.6g

■材料 (4人分)

鶏むね肉……………200g
チンゲンサイ……………2株
ごはん……………4人分
すき焼きタレ(市販)……………大さじ4
細切り生姜……………大さじ1
水……………大さじ1
油……………少々

POINT

チンゲンサイは、茎の食感を
楽しめるよう縦にカットします。
鶏むね肉は、繊維を断つよう
にそぎ切りにすると硬く感じ
ません。

■作り方

- ①鶏むね肉は薄くそぎ切り、チンゲンサイは葉と茎を切り離し、葉は1cm幅に、茎は縦に8等分する。
- ②油を熱したフライパンでチンゲンサイの茎を軽く焼いて、水を加え、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。葉は火が通るまで炒める。
- ③鶏むね肉を油で火が通るまで炒め、②を合わせ、そこにすき焼きのタレと細切り生姜で味付けをしたら、ご飯の上にのせる。

チンゲンサイの
すき焼き風ミニ丼

甘いタレに生姜を合わせる事で
さっぱりした味にしました♪

「すき焼きのタレで簡単味付け」



イワタノ
ゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



メニュー考案者

ベジな料理家
山内美穂さん



調理動画を磐田市
公式YouTube
チャンネル「磐田
TV」で公開中!



▲磐田TV

多数のメディアにも取り上げられたことのあるベジな料理家・山内さん(市内在住)考案のメニューです。近頃は、お米の値段が高いため、お手頃な鶏むね肉を使ったミニ丼を考案しました。

ベジな料理家・山内さん考案メニュー

編集 後記

イワタノゴハンの取材を通じて、この地域がチンゲンサイなどの中国野菜の主要な生産地であり、全国的に見ても珍しいと知りました。地元産の新鮮な野菜を日常的に食べられる環境に改めてありがたみを感じました。皆さんもぜひ、地元産の新鮮な野菜で料理を楽しんでください。(松)

広報 クイズ

市内の水道管の全長はどれくらい?

- ① 約 800km
- ② 約 1,400km
- ③ 約 2,000km

今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000 円分 ……10名様
B 市制施行 20 周年記念紙製クリアファイル
& ステッカー ……20名様

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。

7月14日(月)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、クイズの答え、希望するプレゼント、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946)へ

4月号の結果
答えは『②平成17年』でした。(応募総数285通)
当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



▲電子申請